





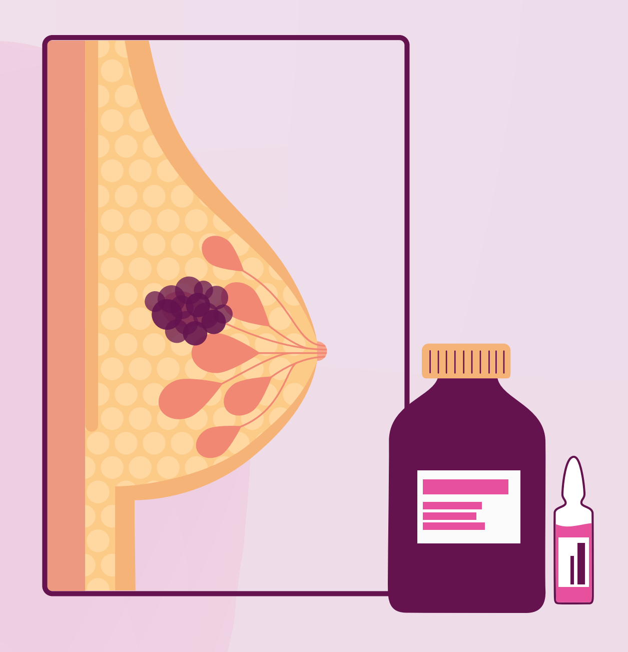






الحملة التوعوية بسرطان الثدي

«الفحص المبكر .. حياة»



سرطان الثدي

يعد سرطان الثدي من الأمراض التي تتكون نتيجة لتحول الخلايا الطبيعية في نسيج الثدي الى خلايا غير طبيعية (خبيثة) والتي تنمو وتنقسم أسرع من الخلايا الطبيعية، وأكثر أنواع سرطان الثدي شيوعاً هو سرطان الألقنية والتي تبدأ في بطانة قنوات الحليب.

عوامل الخطورة:

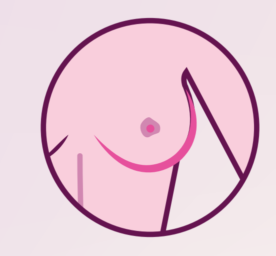






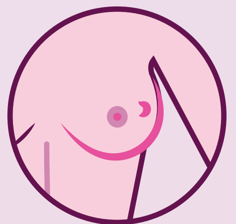
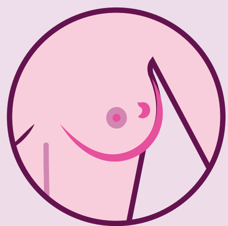


أعراض وعلامات الإصابة:



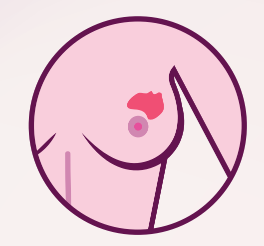
كتلة أو تسمك في الثدي
أو بالقرب منه أو تحت الإبط

وجود منطقة متصلبة بشدة
تحت الجلد

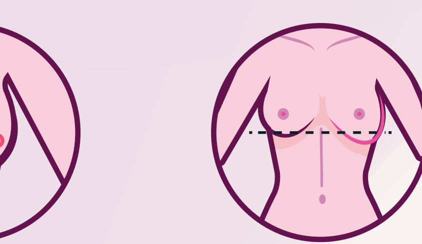



كتلة صغيرة بحجم
حبة البازلاء

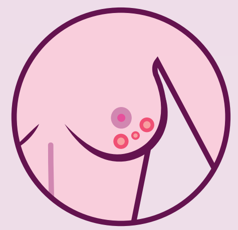
خروج سائل شفاف أو
دم من الحلمة



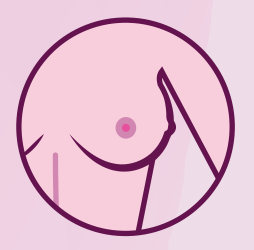
تغيير في ملمس أو مظهر
جلد الثدي أو الحلمة



تغيير في حجم أو شكل الثدي
أو في محيطه

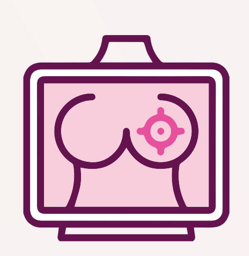


احمرار جلد الثدي
أو الحلمة

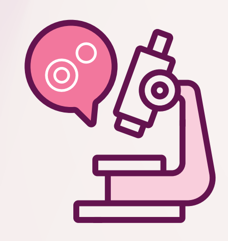


وجود منطقة مختلفة
عن غيرها في منطقة الثدي

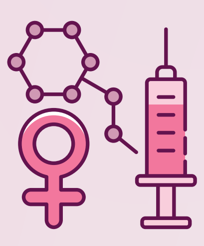
التشخيص:



الماموجرام
(تصوير الثدي الشعاعي)



فحص عينة من أنسجة
الثدي بدقة تحت المجهر

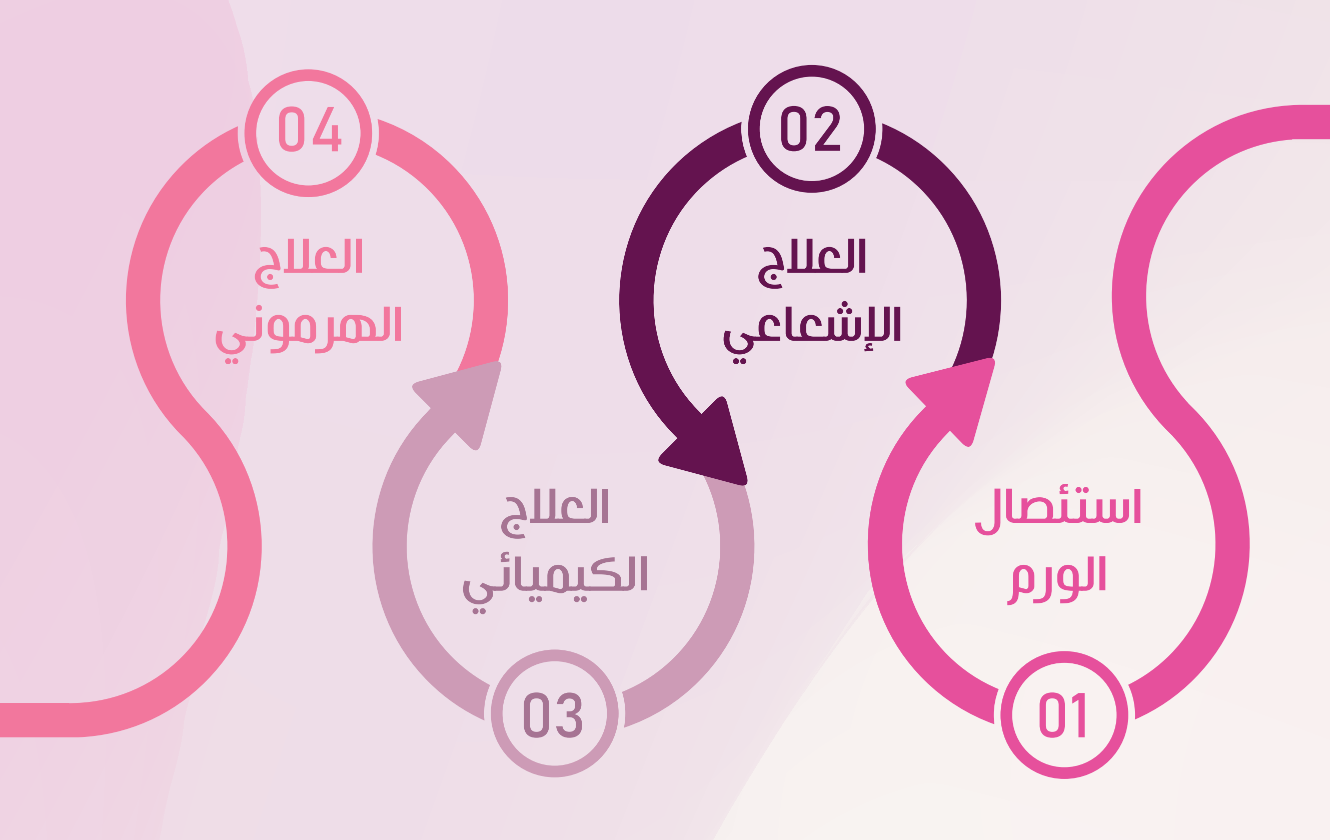


فحص المستقبلات الهرمونية
(الأستروجين والبروجسترون)





العلاج:



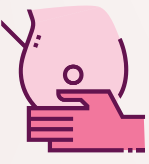
الوقاية:



اتباع نظام غذائي صحي

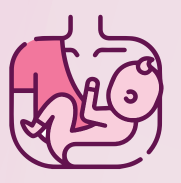
ممارسة الرياضة بشكل منتظم





الفحوصات الدورية والفحص الذاتي للثدي

الامتناع عن التدخين



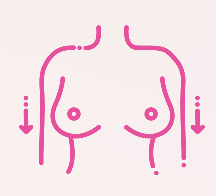
الرضاعة الطبيعية





الفحص الذاتي للثدي

ينصح بالقيام بعملية الفحص الذاتي للثدي بعد مرور ٧-١٠ أيام بعد اليوم الأول من الدورة الشهرية، يكون الثدي في هذه الفترة أكثر ليونة وأقل تماسكًا. في حال كنتِ حاملاً أو بعد سن اليأس يمكنك القيام بعملية الفحص الذاتي في أيٍ وقت يناسبك، ولكن يفضل القيام به في ذات الوقت من كل شهر. في حال كونك مرضعاً يمكنك القيام بالفحص في ذات الوقت المعتاد ولكن بعد عملية الإرضاع الطبيعية لطفلك أولاً.

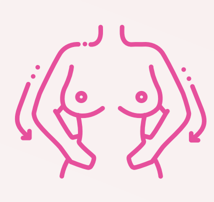


الخطوة 1

اخلعي ملابسك من الوسط للأعلى وقفي أمام المرآة واتركي يديك باسترخاء على جانبيك، في حال كونك لا تستطيعين الوقوف بشكل مريح يمكنك القيام بهذه الخطوة جلوساً.

الخطوة 2

لاحظي أي تغيرات قد تطرأ على منطقة الحلمات مثل أي تمدد غير طبيعي أو الإنجذاب إلى جانب بشكل غير معتاد أو تغير في الإتجاه. إن أي إفرازات غير طبيعية في الحلمة قد يكون علامة على ضرورة استشارة الطبيب



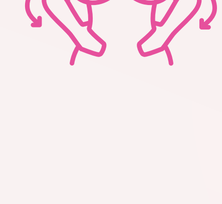
الخطوة 3

ضعي يديك على خصرك واضغطي للأمام وحركي جذعك يميناً ويساراً ولاحظي أي تغيرات. في حال عدم تمكنك من وضع يديك على خصرك يمكنك عقدهما نحو الصدر وذلك لشد الثديين ولاحظة أي تغيرات.



الخطوة 4

ضعي يديك على خصرك وقومي بإمالة جذعك للأمام مما يساعد على تدلي الثديين للأسفل واعطائك فرصة ملاحظة أي تغير في وزن أو شكل احداهما.



الخطوة 5

تحسسي المنطقة التي تعلو الفص (منتصف القفص الصدري) والبحث عن أي تكتلات أو عقد بحجم حبة البازلاء.



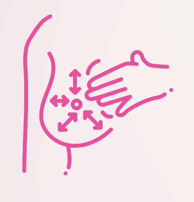


الخطوة 6

ابحثي عن أي انتفاخات او سماكة تحت الإبط عندما تكون ذراعك مسترخيه استخدمي ذراعك الأخرى لتحسس المنطقة من الأعلى للأسفل بحركة بطيئة ثم من اليمين لليسار للبحث عن أي تغيرات.

الخطوة 7

ضعي وسادة تحت كتفك الأيسر ويدك اليسرى خلف رأسك وتحسسي الثدي الأيسر باستخدام كريم أو مرطب لجعل الحركة أسهل.



الخطوة 8

يجب أن تتحرك يدك في خطوط متوازية ومستقيمة لتغطية كامل الثدي بدءً من أعلى الكتف ونزولاً لمنطقة الإبط وتكرار الحركة حتى الوصور لمنتصف الصدر







الإتحاد .. قوة







www.scf.org.sa

   @SaudiCancerF



الأهداف

تهدف الجمعية السعودية الخيرية لرعاية مرضى السرطان رفع مستوى الوعي بالأورام ومسبباتها وتقديم الرعاية لمرضى السرطان بالمنطقة الشرقية.



الخدمات المقدمة للمرضى



بطاقة التخفيض للمواصلات

السكن

الأجهزة الطبية

خفف ألمي وتبرع من أجلي

بنك الرياض riyad bank SA 5220000003011682229950

بنك البلاد Bank Albilad SA 5515000999127697900006



جمعية السرطان السعودية، المنطقة الشرقية
الدمام - حي النورس (الدور الرابع)





